

山本 里見 監修

人と住まい(予防医学住環境)講座

1章 人のからだと環境

⑤ 寒い部屋でのヒートショック

高島浩一郎(医博・理博)人間生理学研究室



高島浩一郎氏

今回は、寒さによって生じる最も深刻な問題の一つであるヒートショックについて述べます。

寒い場所では、からだから逃げる熱を減らすため、体表面を流れる暖かい血の量を減らす反応が起こることを前に述べましたが、その反応は血管を細くすることによって起こります。しかし、血管が細くなり血が流れにくくなると、それを埋め合わせようと心臓が今までより強く働くようになり、血圧がその分、上がることとなります。さらにまた、寒さが厳しいと、からだ全体を調節している交感神経が働き、それによっても血圧が上がります。

全館暖房でない家では、頻繁には使わない部屋とか廊下などは暖房が入っていないことが普通です。居間などの長くいる部屋だけを暖房してそこでからだを充分暖めておくと、他の部屋に短時間だけ移動してもそれほど体温は急には下がらないので充分ではないか、むしろ、全館を暖房するのは使わない部屋も暖房することになるのでお金の無駄ではないかという考えもありえます。

しかし、脱衣室やトイレでは服を脱いで肌をさらさなくてはなりません。例えば、10℃の部屋で裸になると血圧が30くらい上がってしまいます。そして、その寒さを埋め合わせるため風呂のお湯は熱めになることが普通ですが、そのお湯につかる際に急激に血圧が下がることとなります。血圧は上がるにしろ下がるにしろ急激に変化するとからだに良くないので、温度差により生じる悪影響はヒートショックと呼ばれます。

重症のヒートショックの場合には、心筋梗塞や脳出血・脳梗塞などが起こり、死んでしまったり重い後遺症が残ったりします。はっきりした数字は出ていないようですが、日本でヒートショックで亡くなる人の数は交通事故で亡くなる人より多いという推測もなされています。

全館暖房では家の中に寒い箇所はないので、ヒートショックの問題は解決されますが、全館暖房でない家でも、脱衣室やトイレなど肌をさらす部屋には暖房を入れておくことがヒートショックを防ぐために重要です。(今回は、ヒートショックの話の続きとして、浴槽内での溺死のことについて考えてみます。)

図

ヒートショックとは

